

BIOIMPEDANCE 1

Pro toto měření používáme zařízení **Bodystat**.

Měření na Bodystatu



POZOR: Před měřením na zařízení Bodystat potřebujeme znát tělesnou výšku a váhu respondenta, obvod jeho pasu a boků. Tyto hodnoty zjistíme před samotným měřením.

Měření se provádí na pravé ruce a pravé noze v oblasti záprstních a nártních kůstek.

K měření je třeba na tato místa přilepit vždy po dvou gelových elektrodách. Ideální je lepit elektrody na očištěnou kůži, nejlépe bez ochlupení.

Zařízení Bodystat obsahuje obrazový návod správného umístění elektrod a jejich zapojení. Zejména je důležité dodržet posloupnost barevných konektorů elektrod směrem k srdci.

Před započítáním měření je třeba na displeji zařízení zadat hodnoty tělesné výšky a váhy, obvodu pasu a boku, pohlaví a tělesné aktivity.

Úroveň aktivity	Všeobecně	Aktivity
Very Low <i>Omezená pohyblivost</i>	Převážně nečinnost.	Ležení, sezení, psaní, stání, řízení automobilu.
Low/Medium <i>Úředník/lehká práce</i>	Krátkodobé odpočinkové aktivity nízké intensity.	Jízda na kole (9 km/h), bowling, golf, turistika, tenis, chůze (4 km/h).
Medium <i>Víkend Dovolená</i>	Občasné odpočinkové aktivity krátkého trvání a střední intensity.	Aerobic (nízká intenzita), badminton, jízda na kole (14 km/h), sjezdové lyžování, plavání, tenis (závodně), společenský tanec.
Medium/High <i>Středně namáhavé cvičení</i>	Středně těžká práce a středně těžké cvičení třikrát týdně.	Basketball, jízda na kole (18-22 km/h), kanoistika (intenzivní), rychlý tanec, házená, skákání přes švihadlo (60-80krát za min), běh (8-10 km/h), chůze (8-10 km/h).
Very High	Náročná práce a těžké	Aerobic (vysoká intenzita), jízda na kole (24-32 km/h), kruhový trénink,

Náročné cvičení na soutěžní úrovni	cvičení čtyřikrát týdně.	pozemní hokej, squash, lední hokej, házená, skákání přes švihadlo (120-140krát za min), fotbal, běh (11-14 km/h), jízda na běžkách (11-14 km/h), plavání (46-64 m/min).
--	--------------------------	---

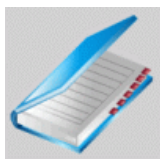
Po připevnění elektrod je možno spustit měření.



Po skončení měření zařízení okamžitě ukazuje výsledky na displeji. Je třeba tyto výsledky pečlivě zaznamenat neboť následné dohledání je poměrně složité.



Měření nesmí být prováděno u kardiaků, osob s kardiostimulátorem a těhotných žen.



Zaznamenáváme tyto hodnoty o TO:

UČO	
pohlaví [M/Z]	
věk	
výška [cm]	
hmotnost [kg]	
pas [cm]	
boky [cm]	
hmotnost tukové tkáně [kg]	
hmotnost ATH (svalová tkáň) [kg]	
voda v těle [kg (lt)]	
masa buněčné hmoty [kg]	
bazální metabolismus [kcal]	
bazální metabolismus na kg [kcal/kg]	
metabolická [kcal]	

potřeba	
BMI	
poměr pas/boky [%]	

Výstup z měření:

Zpracujte graficky rozložení základních charakteristik ve skupině